

# Janvier

RAPPEL: LA PREMIERE SEMAINE DE JANVIER FAIT PARTIE DE NOTRE MENU DU TEMPS DES FÊTES (DÉCEMBRE)

	11 janvier		12 janvier		13 janvier		14 janvier		15 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de chou		Salade de chou		Salade de chou		Salade de chou
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Poutine Croq (quartiers de p.de terre cuits au four)				Poulet Général Tao, riz, légumes		Vol-au-vent au jambon, macédoine		Filets de poisson croustillant, sauce tartare, riz aux légumes
Plat du jour #2		Mijoté de bœuf aux légumes, purée de pommes de terre		Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Frittata au saumon et épinards, légumes, p.de terre		Pizza végétarienne		Macaroni mexicain au poulet et haricots noirs
Plat froid		Sandwich à la dinde et fromage		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Compote de fruits		Abricots		Smoothie (yogourt et fruits)		Salade de fruits
Collation PM		Méli mélo de céréales		Gâteau au biscuit Graham		Hummus et biscottes		Biscuit vanille et canneberges		Galette au gruau

	18 janvier		19 janvier		20 janvier		21 janvier		22 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de légumineuses et légumes marinés		Salade de légumineuses et légumes marinés		Salade de légumineuses et légumes marinés		Salade de légumineuses et légumes marinés
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Ragoût de boulettes (bœuf), purée de p.de terre, légumes		Pâtes Alfredo au poulet		Pizza à la fondue chinoise (bœuf, brocoli)		Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2		Jambalaya à la saucisse et aux pois chiches		Ratatouille au poisson, couscous		Macaroni crémeux au fromage et brocoli		Riz chinois au tofu et aux légumes		Quiche au jambon avec pommes de terre et légumes
Plat froid		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Pêches en dés		Pouding au citron		Compote de fruits
Collation PM		Gâteau aux framboises		Pain aux courgettes		Tartinade aux épinards, biscottes		Biscuit Rice Krispies		Muffin aux carottes (ananas)

	25 janvier		26 janvier		27 janvier		28 janvier		29 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Lasagne bolognaise				Boulettes (bœuf) aigre-douces, riz aux légumes		Fajitas à l'italienne (pepperoni, fromage, poivron)		Rosbif émincé, sauce brune, purée p.de terre, légumes
Plat du jour #2		Chow mein au poulet		Omelette garnie, pommes de terre et légumes		Pâtes crémeuses au saumon et aux légumes		Parmentier au poulet et aux légumes		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges
Plat froid		Sous-marin au jambon et fromage		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits		Ananas en dés		Smoothie (yogourt et fruits)
Collation PM		Biscuit vanille et raisins		Galette à la mélasse		Gâteau aux bleuets		Cretons de lentilles, biscottes		Muffin aux bananes

**Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative ! Il nous fera plaisir de répondre à tous vos besoins.**